NH DIVISION OF Public Health Services
Department of Health and Human Services

Office de Contrôle des Maladies Infectieuses

Maladie à coronavirus 2019 (COVID-19)
Consignes d'auto-surveillance

La Division des Services de Santé Publique (DPHS) de New Hampshire vous recommande vivement de vous protéger vous et autrui en suivant les pas ci-dessous d'auto-surveillance.

1. Observez strictement les mesures d'hygiène respiratoire et de l'hygiène des mains, notamment se couvrir le nez et la bouche avec un mouchoir en cas de toux ou d'éternuement et se laver fréquemment les mains avec de l'eau et du savon pendant au moins 20 secondes ou avec un désinfectant pour les mains à base d'alcool si vous n'avez pas de savon.
2. Si vous avez une sensation de fièvre ou des affections respiratoires (de la toux, mal de gorge nez qui écoule ou souffle court), des légers symptômes grippaux (fatigue, frissons, ou des douleurs musculaires), ou d'une perte du goût ou d'odorat :
    - Prenez votre température.
    - Limitez le contact avec d'autres personnes.
    - Demandez conseil à votre médecin. Avant de vous rendre au cabinet du médecin ou dans une salle des urgences, appelez et informez le professionnel de la santé ou le cabinet de votre potentielle exposition au COVID-19 et de vos symptômes.
3. Si vous tombez malade, vous devez rester chez vous et vous isoler des autres personnes, y compris celles qui habitent avec vous. Restez chez vous jusqu'au :
    - Ce qu'au moins 10 jours aient passé depuis l'apparition des premiers symptômes

      ET

    - Jusqu´à ce qu´au moins 72 heures (3 jours) se soient écoulées depuis le rétablissement (disparition de la fièvre sans avoir utilisé des médicaments pour réduire la fièvre **et** amélioration des symptômes respiratoires).
4. Examinez ces ressources complémentaires :

    - Qu'est-ce que vous devez faire si vous êtes malade
    - Prendre soin de soi à la maison
    - Prévenir la propagation du COVID-19 dans les foyers
    - Guide de nettoyage et désinfection

D’autres pratiques que vous pouvez mettre en place pour garder vous-même et d’autres personnes en bonne santé :

- Lavez-vous les mains fréquemment avec de l’eau et du savon pendant au moins 20 secondes. Si vous n’avez pas d’eau et de savon, utilisez des désinfectants pour les mains à base d’alcool.
- Éviter de se toucher les yeux, la bouche et le nez sans s’être lavé les mains.
- Éviter de partager des objets personnels tels que les bouteilles d’eau, les cigarettes et/ou les vapes.
- Éviter les contacts proches avec des personnes qui sont malades.
- Si vous êtes malade restez chez vous.
- Couvrez votre toux ou éternuement avec un tissu jetables, ensuite jetez immédiatement le tissu à la poubelle.
- Nettoyez et désinfectez fréquemment les objets et les surfaces fréquemment touchés.
- Lorsque vous êtes dehors de chez vous, vous devez maintenir une distance d’au moins 6 pieds entre vous et les autres. Cela est connu en tant que distance sociale.

L’information sur le COVID-19 évolue rapidement et les recommandations émanant des organismes de la santé peuvent changer. Merci de vérifier l’information mise au jour sur les suivants sites :

- Site web du CDC des EUA https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/summary.html
- Site web de la DPHS de NH https://www.nh.gov/covid19/